

つくってみませんか？

春キャベツをごまあえで♪

<キャベツのごまあえ>

材料(4人分)

春キャベツ(芯は薄切り、葉1cm)	…	150g
もやし	…	150g
にんじん(千切り)	…	25g
○さとう	…	大さじ1弱
○しょうゆ	…	大さじ1/2
○みそ(赤でも白でも可)	…	小さじ1/2
すりごま	…	大さじ1



作り方

- ① 春キャベツの太い芯は薄切り、葉は1cmほどの大きさに切る。
- ② 人参ともやしはゆでて冷ます。キャベツはさっとゆでて冷ます。
- ③ ○の調味料を混ぜた中に、ゆでた野菜をいれて和え、すりごまを入れてさらに和えてできあがり。

